



# Soleil : mode d'emploi

Dr Roquet-Gravy P-P  
Dermatologue



# Soleil



- Indispensable à la vie : énergie lumineuse et thermique
- Sa lumière joue un rôle bénéfique sur notre moral et notre bien-être
- Il permet la synthèse de vitamine D essentielle à la fixation du calcium dans l'os

# Mais ...



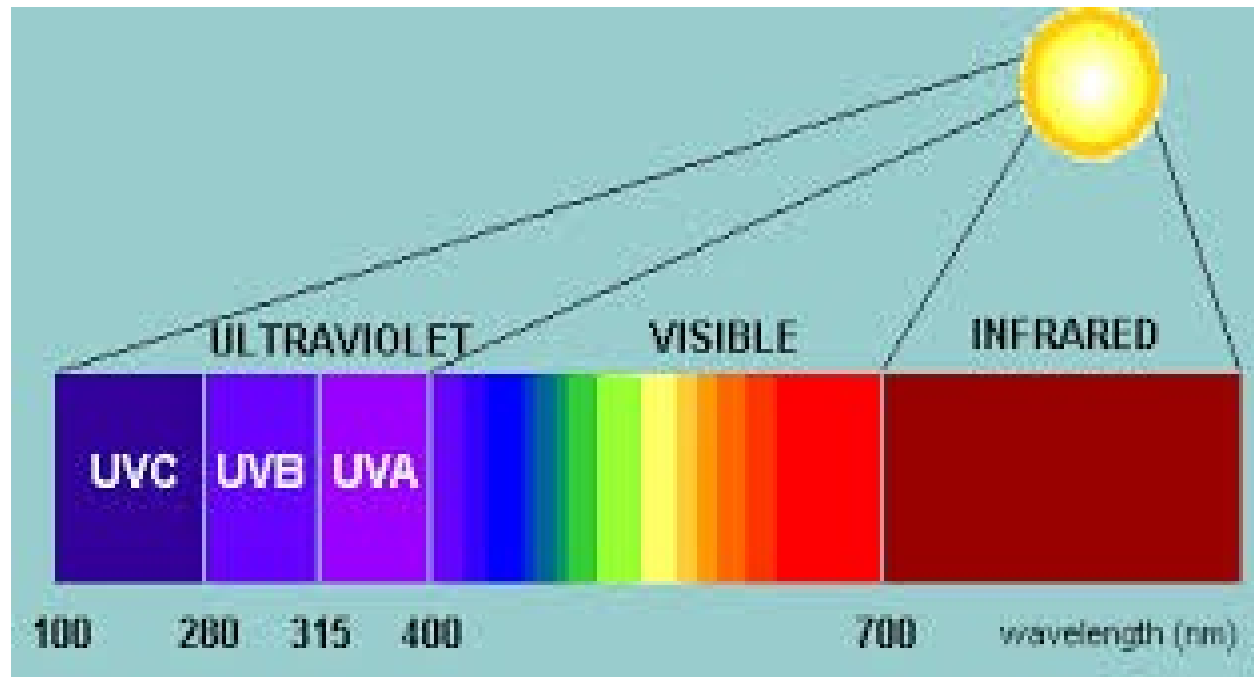
- A court terme :
  - il est responsable de coups de soleil sur la peau et sur les yeux
  - et également responsable d'allergie et d'insolation

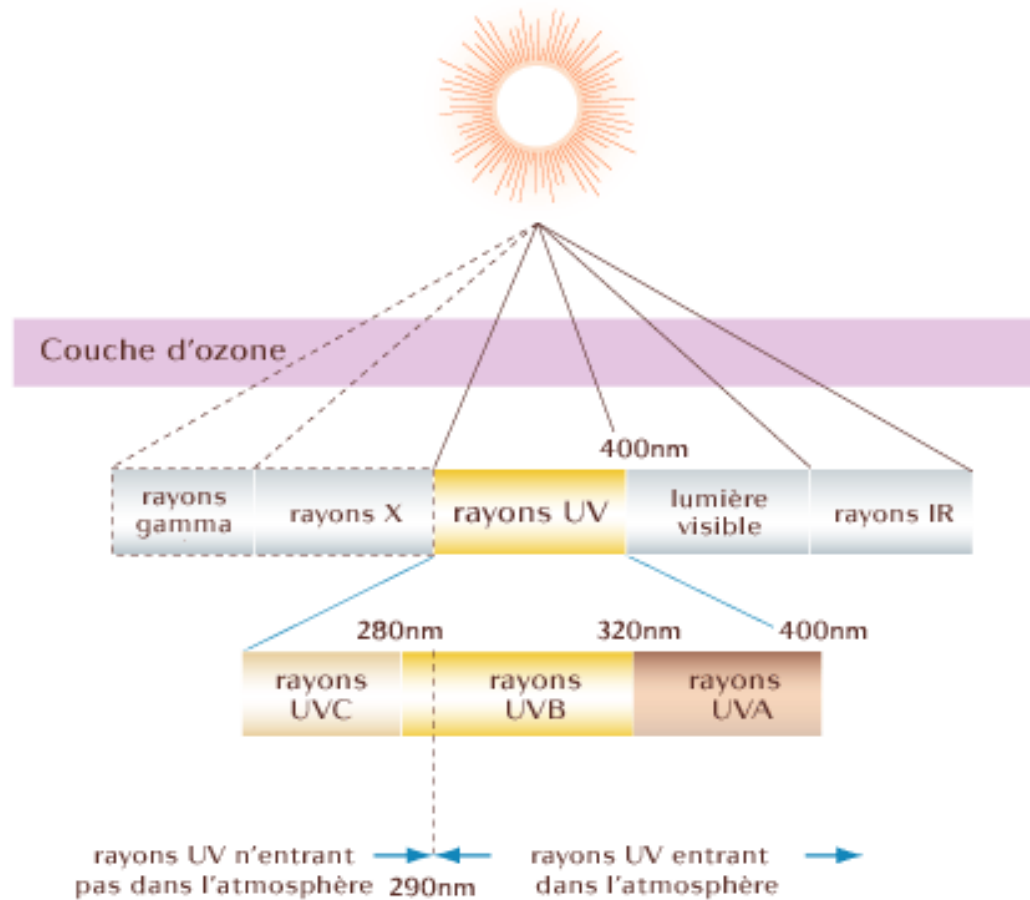


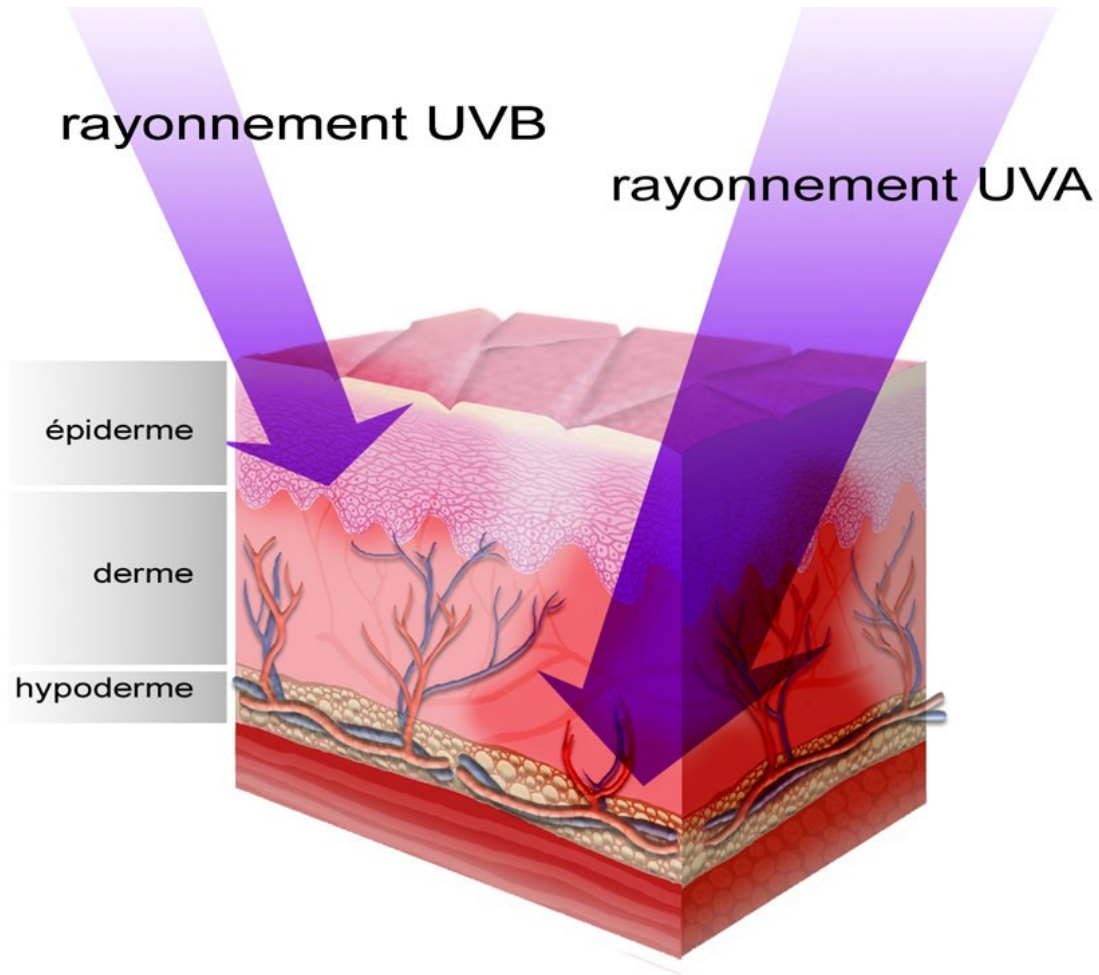
- A long terme
  - L'abus de soleil accélère le vieillissement cutané
  - Et favorise l'apparition de cancer de la peau

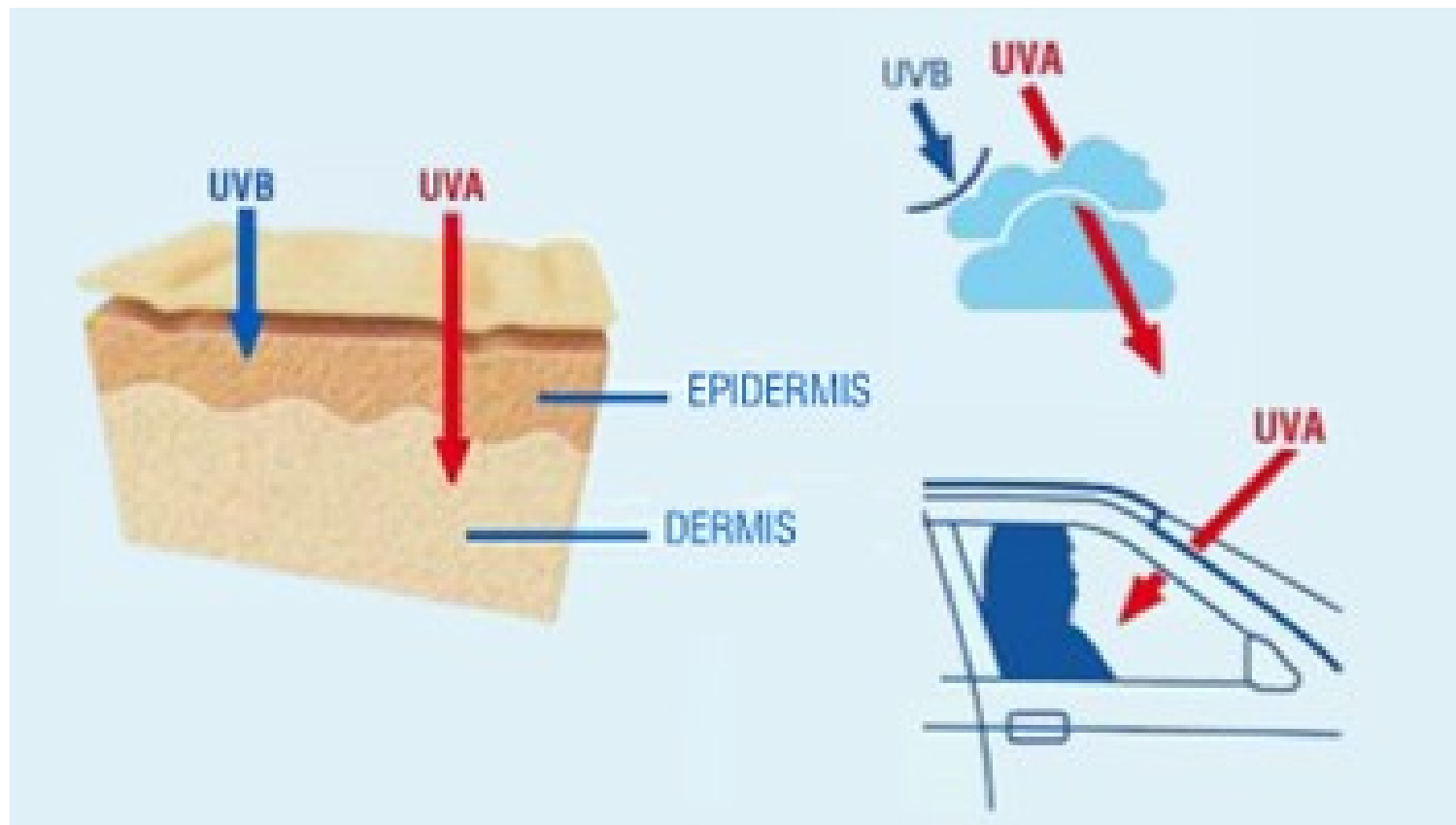


# Apprendre les effets néfastes









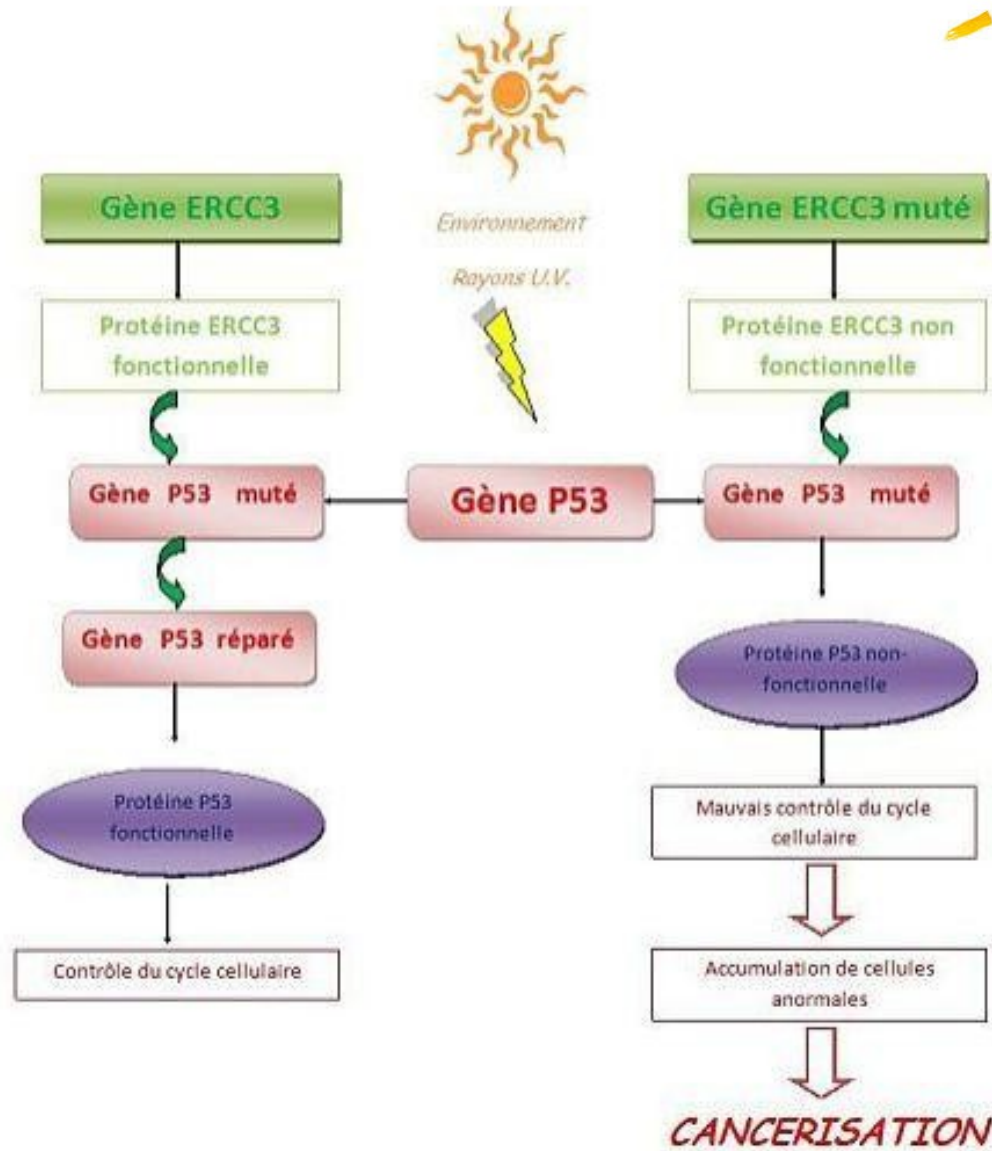




UVA : allergie ou âge

UVB : bronzage ou brûlure

UVA + UVB = cancer de peau



# Effets immédiats



- Le coup de soleil = dilatation des vaisseaux sanguins = peau qui se défend
- La peau qui pèle = brûlure
- ! Une peau brûlée qui se régénère est très fragile (absence de mélanine)



# Effets retardés



- Le soleil accélère le vieillissement cutané :
  - tâches brunes, rides, ...
- Le soleil provoque des cancers :
  - mélanomes, carcinomes, ...









# Apprendre à se connaître

- En fonction de sa couleur, la peau est plus ou moins sensible au soleil

## PHOTOTYPES











	1 	2 	3 
<b>Peau</b>	Particulièrement claire, laiteuse	Très claire	Claire, brun clair, fraîche
<b>Taches de rousseur</b>	Nombreuses	Fréquentes	Rares
<b>Cheveux</b>	Roux	Roux à blonds	Châtains clairs à bruns
<b>Yeux</b>	Bleus, rarement bruns	Bleus, rarement bruns	Gris, bruns, rarement bleus
<b>Réaction au soleil</b>	Brûle, la peau pèle, ne bronze pas	Brûle, la peau pèle, bronze très peu	Brûle souvent, bronze modérément
<b>Durée d'exposition sans risque au soleil</b>	5-10 minutes	10-20 minutes	20-30 minutes

	4 	5 	6 
<b>Peau</b>	Brun clair, mate	Très foncée	Noire
<b>Taches de rousseur</b>	Aucune	Aucune	Aucune
<b>Cheveux</b>	Bruns	Foncés à noirs	Noirs
<b>Yeux</b>	Foncés	Foncés	Foncés
<b>Réaction au soleil</b>	Brûle rarement, bronze bien	Brûle exceptionnellement bronze très bien	Ne brûle pas, peau noire
<b>Durée d'exposition sans risque au soleil</b>	40 minutes	NC	NC



PHOTOTYPE	CARACTÉRISTIQUES	RÉACTION AU SOLEIL	CONSEILS DE PROTECTION
1	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau très blanche</li> <li>• Cheveux roux ou blonds</li> <li>• Yeux bleus/verts</li> <li>• Souvent des taches de rousseur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil systématiques</li> <li>• Ne bronze jamais, rougit toujours</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Exposition fortement déconseillée</b></li> <li>• Rester à l'ombre le plus possible, ne pas chercher à bronzer, ne jamais s'exposer entre 12 h et 16 h</li> </ul>
2	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau claire</li> <li>• Cheveux blonds/roux à châains</li> <li>• Yeux clairs à bruns</li> <li>• Parfois apparition de taches de rousseur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil fréquents</li> <li>• Bronze à peine ou très lentement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Au soleil, protection maximale indispensable</b> : vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire indice FPS très haute protection (50+).</li> </ul>
3	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau intermédiaire</li> <li>• Cheveux châains à bruns</li> <li>• Yeux bruns</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil occasionnels</li> <li>• Bronze graduellement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Exposition prudente et progressive</b></li> <li>• Éviter le soleil entre 12 h et 16 h</li> <li>• <b>Au soleil, haute protection recommandée</b> : vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire indice FPS haute protection (30 - 50) ou protection moyenne (15 à 25).</li> </ul>
4	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau mate</li> <li>• Cheveux bruns/noirs</li> <li>• Yeux bruns/noirs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil occasionnels lors d'expositions intenses</li> <li>• Bronze bien</li> </ul>	
5	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau brun foncé</li> <li>• Cheveux noirs</li> <li>• Yeux noirs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil rares</li> <li>• Bronze beaucoup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Exposition progressive</b></li> <li>• Éviter le soleil entre 12 h et 16 h</li> <li>• <b>Au soleil, protection recommandée</b> : chapeau, lunettes de soleil, crème solaire indice FPS protection moyenne (15 à 25).</li> </ul>
6	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau noire</li> <li>• Cheveux noirs</li> <li>• Yeux noirs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil très exceptionnels</li> </ul>	



# 4 règles de bonnes pratiques

- Eviter l'exposition aux heures d'ensoleillement maximum
- Ne pas exposer les enfants de moins de 3 ans directement au soleil (vêtements anti-UV, protection solaire spécifique)





- Se protéger avec des vêtements, un chapeau et des lunettes à verres filtrants
  - ! Variation selon la nature du textile

Noir >> blanc

- Vêtements UV protect
- Un T-shirt mouillé laisse passer 50% des rayons UV
- Appliquer le bon produit en quantité suffisante

# L'indice de protection



- SPF = indice de protection contre les UVB
- La protection contre les UVA est assurée si on retrouve sur l'emballage les lettres UVA :
  - Elle correspond à un tiers de la protection UVB





- Même avec un indice élevé, certains rayons pénètrent le film protection et atteignent la peau
- La transmission ne diminue pas de manière linéaire
  - SPF 6 : 18% des rayons sont transmis
  - SPF 30 : 3%
  - SPF 50+ : 1,7%





- Conclusion:
  - la protection totale n'existe pas et l'indice 50+ ne fonctionnera que s'il est correctement et régulièrement appliqué



- Lorsque les indices sont testés en laboratoire, l'étude porte sur une surface de peau déterminée et surcrémée à raison de  $2\text{g/cm}^2$
- Pour prétendre au même niveau de protection, il faudrait mettre l'équivalent de 30 ml à chaque application! Soit 1 doigt entier de produit ou 15 vaporisations pour un spray sur 11 parties du corps prédéfinies (visage, épaules, torse, dos, ventre, bras, haut des jambes, cheville-pieds)

# Idées fausses



- Tout le monde peut bronzer

# Idées fausses



- Tout le monde peut bronzer

**Faux**

➤ Les phototypes 1 et 2 ne bronzent pas ou peu !

Inutile d'insister même en y mettant la dose. Ils ne feront que rougir et brûler car ils ne fabriquent pas de mélanine. Cela évitera la couleur cramoisie et inesthétique, le cancer et le vieillissement prématuré

# Idées fausses



- Les heures les plus chaudes sont les plus dangereuses

# Idées fausses



- Les heures les plus chaudes sont les plus dangereuses

**Faux**

- Les rayons UV sont des rayons froids, ils ne produisent pas de chaleur. On peut donc attraper un coup de soleil même s'il ne fait pas chaud. La chaleur est produite par les infra-rouges qui sont arrêtés par les nuages. De même lorsqu'il y a du vent ou après une baignade, on ressent une certaine fraîcheur alors que le niveau d'UV peut être très fort.

# Idées fausses



- Pas la peine de se protéger lorsqu'on est bronzé

# Idées fausses



- Pas la peine de se protéger lorsqu'on est bronzé

## Faux

- Une peau bronzée si elle est moins sensible au coup de soleil n'est pas protégée contre le risque de cancer ni de vieillissement prématuré. Le bronzage constitue une barrière naturelle équivalent à un indice de protection faible ne filtrant qu'une partie des UV. Il faut continuer à se protéger et de plus cela vous permettra de garder votre bronzage plus longtemps



# Idées fausses



- La crème permet de s'exposer plus longtemps

# Idées fausses



- La crème permet de s'exposer plus longtemps

**Faux**

- Elle s'élimine progressivement. Il faut en remettre donc toutes les heures et après la baignade. Et surtout elle ne vous empêchera pas de bronzer!

